

**PROTAGONISTI** Ai microfoni un sicuro protagonista della Prima Squadra

# IL SUO OBIETTIVO È SEMPRE CRESCERE, CRESCERE, CRESCERE!

Chi è? Il nostro preparatore atletico Enrico Perri. Eccolo in esclusiva solo per noi.

Il preparatore atletico della Prima Squadra e della Juniores Nazionale è il giovane ma esperto Enrico Perri; sono passati un paio di anni da quando ci siamo parlati l'ultima volta e la sua determinazione a crescere e migliorare è ancora più forte, sia personalmente che come trainer! Lo dimostra il fatto che nel frattempo il nostro Enrico ha conseguito una laurea specialistica alla Facoltà di Scienze Motorie e ha vinto un bando di Dottorato di Ricerca presso l'Università Statale di Milano. Si occupa di ricerca biomedica integrata, basata sul calcio, che ovviamente sta applicando sugli atleti che segue alla Caronnesse. Il nostro Prof (come viene abitualmente chiamato in gergo da tutti noi) studia le performance dei giocatori, ottenendo indicazioni per il lavoro sul campo così da poter sfruttare le conoscenze e applicarle nei metodi di allenamento quotidiani, mirando ad aumentare resistenza, forza e rapidità.



Enrico Perri

Tutto questo lavoro è sempre alimentato da un ambiente sereno dato dall'ottimo rapporto con il Mister, lo staff tecnico, la dirigenza e i ragazzi; la squadra ormai la conosce da tempo, i ragazzi sono sempre disponibili e pronti ad ascoltare i suoi consigli e a metterli in pratica. Il

gruppo, avendo consolidato l'ossatura dei "vecchi" con l'aggiunta di qualche giovane, sta procedendo con una certa continuità di lavoro e questo è un bene perché avendo la conoscenza di chi hai davanti, puoi continuare nel processo di miglioramento senza ripartire da zero. Si va alla ricerca del continuo miglioramento dovuto anche all'introduzione di nuove strumentazioni durante le sedute di allenamento: grazie alla ricerca sull'innovazione che la Caronnesse sviluppa in tutti i suoi ambiti e alle proposte di Enrico si fa largo uso della Telemetria (e siamo già pronti all'utilizzo del gps), con cui si misura in tempo reale la frequenza cardiaca dei giocatori con conseguente analisi

dei dati che permettono di modificare l'allenamento in corso. L'obiettivo prefissato si può raggiungere quindi tramite queste nuove tecniche di allenamento ma rimane sempre decisiva la grande motivazione che devono avere gli atleti, che devono lavorare sugli errori della partita precedente anche se è stata vincente e non si devono far "ingolosire" dalla classifica! Grazie Enrico, siamo proprio in buone mani!!

Francesca Garioni

## SPECIALE SETTORE GIOVANILE Alla scoperta delle squadre del vivaio caronnesse

# SCUOLA CALCIO CARONNESE: GIOCARE PER CRESCERE

Elena Ciminata e Barbara Damiani, allenatrici dei più piccoli rossoblu, spiegano gli obiettivi delle squadre

Caronnesse Calcio non è solo SERIE D, ma una realtà composta da varie sfaccettature, ognuna delle quali corrisponde ad un micro mondo. Comun denominatore di queste realtà, anagraficamente molto diverse tra loro, è una sana passione per lo sport che va coltivata con amore e dedizione. Non è infatti banale affermare che i Campioni di domani sono spesso i giovani, se non addirittura i pulcini alle prime armi. La società rossoblu, non ci stancheremo mai di dirlo, negli ultimi anni è stata ed è molto attenta alla crescita e alla formazione del proprio vivaio. Anche in termini di investimento di risorse e di tempo, la scuola calcio e le giovanili non sono "secondo" a nessuno e restano priorità assoluta nell'ambito degli ambiziosi progetti societari. Vogliamo conoscere meglio chi segue da vicino i più piccoli, facendoli crescere. Abbiamo invitato ai nostri microfoni Barbara Damiani ed Elena Ciminata, i due mister al femminile (la Caronnesse è all'avanguardia anche in questo!) della Scuola Calcio; non è semplice organizzare e pianificare l'attività dei piccoli amici, per questo la Società Caronnesse ha messo a disposizione allenatori qualificati, capaci e soprattutto volenterosi. Essendo uno sport di squadra è importante che l'istruttore insegni al giovane calciatore a rapportarsi positivamente coi propri compagni e a comprendere le regole della vita di gruppo che sono poi alla base di un gioco di squadra ben riuscito. Anche se gli incontri settimanali si svolgono nella sfera del gioco e del divertimento, è spesso difficile conquistare e mantenere l'attenzione dei più piccoli. A questa età infatti, la capacità di attenzione è molto ridotta e discontinua: i ragazzi si distraggono facilmente e spesso e talvolta, se non sollecitati, si estraneano dal gruppo. Quale tattica adottate quindi? "Si cerca di dare loro delle correzioni in positivo, gratificandoli e non dimenticando mai il lato ludico dell'allenamento...perché sono sempre e soprattutto dei bimbi!", affermano le allenatrici rossoblu. Entriamo maggiormente nei dettagli tecnici e chiediamo alle due mister come si struttura una seduta tipo di allenamento e quali sono gli obiettivi. "I bambini devono imparare a correre, saltare, strisciare e rotolarsi secondo degli schemi motori di base. Con queste finalità si possono organizzare giochi, staffette e gare che stimolano la fantasia del mini calciatore, utilizzando i vari attrezzi a disposizione. Tutti giochi utili a prendere dimestichezza e anche consapevolezza dello spazio circostante, per poi



gestirlo al meglio, ben dosando le proprie forze ed energie che, come ben possiamo immaginare, a questa età sono strabordanti!!!". Pura energia positiva spesso difficile da trattenere! Ecco perché, dopo il lavoro sugli schemi motori di base, arriva il momento delle capacità coordinative: equilibrio statico-dinamico, differenziazione, orientamento spazio-temporale. Già da queste prime risposte, capiamo il valore della parola Scuola Calcio, termine per nulla fine a se stesso ed importante quanto il ruolo dell'istruttore che resta soprattutto un punto di riferimento per la crescita non esclusivamente sportiva dei piccoli. Chiediamo ancora, proprio perché siamo curiosi di capire, con quali tempistiche vengono introdotti i fondamentali tecnici: "I fondamentali vengono inseriti nelle esercitazioni, tutto in progressione! Esercizi semplici e divertenti di facile comprensione e mostrati con tanto entusiasmo. Per esempio, abbiamo visto nel corso degli anni che sono importanti le mini partite, in quanto migliorano il dominio e il controllo della palla. Ma l'obiettivo principale è la crescita psicofisica del bimbo, senza inculcare la smania di vittoria... per cui c'è tutto il tempo!", concludono le mister. Che dire? Un immenso grazie ad Elena e Barbara, non solo per la disponibilità messa a disposizione per questa intervista, ma per l'amore e la pazienza con cui settimanalmente si dedicano ai campioncini rossoblu. Chiudiamo come abbiamo esordito: il calcio è sport e sport è passione e dedizione!

Chiara Gianazza

<b>TOTOSCHEDINA</b>		Eccoli arrivati allo spazio dei pronostici. Al momento è in testa il buon Pericle, adesso vediamo come andranno le previsioni del nostro Enrico Lattuada. Preparatore dei portieri di Prima Squadra e Juniores Nazionali! Buona fortuna!	<b>Classifica Totoschedina Serie D Serie A</b>
	Pericle Zaghi	5/10	5/10
	Franco Pelola	5/10	4/10
	Adriano Galli	4/10	4/10

<b>MISTER ROSSOBLU</b>	<b>SERIE D</b>	Acqui Calcio - Fezzanese	1								
		Borgosesia - Novese	1								
		Caronnesse - Derthona	1								
		Castellazzo B.da - Argentina X									
		Ligorna - Lavagnese	2								
		Ottopenoblera - Ass. Calcio Bra X									
		Pinerolo - Rapallobiogiasco	1								
		Pro Settimo e Eureka - Gozzano X									
		Sestri Levante - Calcio Chieri X									
		Vado - Sporting Bellinzago	1								
	<b>SERIE A</b>	Juventus - Torino	1								
	Inter - Roma	X									
	Fiorentina - Frosinone	1									
	Bologna - Atalanta	X									
	Carpi - Verona	1									
	Genoa - Napoli	2									
	Udinese - Sassuolo	X									
	Lazio - Milan	1									
	Chievo - Sampdoria	1									
	Palermo - Empoli	1									

<b>MISTER ROSSOBLU</b>	<b>nome</b>	<b>punti</b>	<b>part.</b>	<b>dal 1°</b>	<b>nome</b>	<b>punti</b>	<b>part.</b>	<b>dal 1°</b>	<b>nome</b>	<b>punti</b>	<b>part.</b>	<b>dal 1°</b>
	CORNO FEDERICO	665	10	9	GIUDICI LUCA	605	9	9	RAVIOTTA MATTIA	190	3	2
	GUIDETTI LUCA	665	10	10	ARRIGNI MATTEO	505	8	6	GUANZIROLI NICOLO'	130	2	2
	GIUDICI ANDREA	650	10	9	BONFANTE MIRCO	500	8	4	GAZZOTTI NICCOLO'	60	1	0
	DEL FRATE FEDERICO	645	10	10	DE SPA JACQUES	385	6	6	MARINELLO CARLO	60	1	0
	RUDI ROBERTO	640	10	10	TESTINI CHRISTIAN	310	5	3				
	CAVERZASI DENIS	635	10	10	CAON GIANMARCO	300	5	0				
	MAIR DENIS	615	9	7	TANAS GIACOMO	295	5	0				
	BARZOTTI MATTEO	610	9	7	GALLI GIORGIO	255	4	3				



Andrea Giudici

### DA NON PERDERE!!!

Su [www.caronnesse.it](http://www.caronnesse.it) già dalla domenica sera in esclusiva lo Speciale Serie D con cronache, numeri, approfondimenti e video della partita e un focus speciale su tutto il Settore Giovanile con tutti i risultati del weekend e le cronache degli incontri. Su Facebook (@Sc Caronnesse squadra sportiva) e Twitter (@sccaronnesse) il real time della partita della prima squadra.



# CARONNESE CALCIO NEWS

Periodico Sportivo della S.C. Caronnesse - Direttore Responsabile: Fabrizio Volontè Redazione: Anjali Adamoli - Paola Emiliani - Francesca Garioni - Chiara Gianazza - Ilenia Moracci - Barbara Murgia - Marco Ponti - Chiara Rudelli - Roberta Rudelli - Laura Roncoroni Loredana Vergani - Bruno Bianchi - Redazione web e social networks: Fabrizio Volontè, Barbara Murgia - Ufficio Stampa e Organizzazione Eventi: Fabrizio Volontè, Barbara Murgia

Presidio comunicazione allo stadio: Chiara Gianazza - Fotoreporter: Agostino Castelnuovo Video Audio Manager: Paolo Della Franca - Club Manager: Francesco Siriu - Fotocomposizione e stampa: Arti Grafiche MG - Via Strà Madonna 75/77 - 21047 Saronno (Va) - tel. 02 9623447 fax 02 9620956 - Reg. Tribunale di Busto Arsizio n. 14/09 del 01/09/2009 - Internet: [www.caronnesse.it](http://www.caronnesse.it) - E-mail: [info@caronnesse.it](mailto:info@caronnesse.it) - Facebook: Sc Caronnesse squadra sportiva Twitter: @sccaronnesse - Instagram: [instagram.com/sccaronnesse](https://www.instagram.com/sccaronnesse)

Società Calciistica Caronnesse srl - Sede: Via Capo Sile 100 - 21042 CARONNO PERTUSELLA (VA) - Stadio Comunale: Corso della Vittoria - 21042 CARONNO PERTUSELLA (VA) - Tel. 02 9655621 - Fax 02 9659623 Web: [www.caronnesse.it](http://www.caronnesse.it) - Email: [www.caronnesse.it](mailto:www.caronnesse.it) - Facebook: Sc Caronnesse Calcio - Twitter: @sccaronnesse - Instagram: [instagram.com/sccaronnesse](https://www.instagram.com/sccaronnesse)

MIGLIASTORE

IL MEGLIO PER IL CALCIO  
LO TROVI A CARONNO PERTUSELLA  
DA MIGLIASTORE

Abbigliamento e scarpe ufficiali



MIGLIASTORE

Piazza Vittorio Veneto 19 - Caronno Pertusella - Tel. 3457845693  
Email: [miglia.luca17@gmail.com](mailto:miglia.luca17@gmail.com) - Facebook: Migliastore di Migliavacca Luca



CONVENZIONI ASSICURATIVE  
AUTO SOSTITUTIVE

Via Prov. 10 per Saronno - 20020 Solaro (MI)  
Tel. 02 9691615 - Fax 02 96790726 - E-mail: [ariete@net-one.it](mailto:ariete@net-one.it)



RIVA ACCIAIO spa

Caronno P. - Via Bergamo 1484 - Tel. 02 30700.910



Saronno - Via Strà Madonna, 113-115 - Tel. 02 9623320  
Fax 02 9625502 - [www.redic.it](http://www.redic.it) - [redic@redic.it](mailto:redic@redic.it)



COFFEE  
PIZZA&FOOD

Solaro - Via Vicinale della Calos - Tel. 02 96798435  
[www.vervegustoitaliano.it](http://www.vervegustoitaliano.it) - [info@vervegustoitaliano.it](mailto:info@vervegustoitaliano.it)



Origgio - Via Caronno, 6 - Tel. 02 49476386 - Fax 02 49476389  
[www.easyriztopizza.it](http://www.easyriztopizza.it) - [info@easyriztopizza.it](mailto:info@easyriztopizza.it)

GARIBALDI

ABBIGLIAMENTO  
GARIBALDI 56 Srl

Saronno - Via Taverna, 2 - Tel. 02 9626277



ALFONSO CAPUTO

Saronno - Via M. Bossi, 2 - Tel. 02 9605366 - 02 9626581



VENDITA • ASSISTENZA PNEUMATICI

Caronno P.IIa - Via Torricelli, 85 - Tel. 02 9655447 - Fax 02 9655459

INSTALLAZIONE DI IMPIANTI ELETTRICI  
CIVILI ED INDUSTRIALI

CURNIS MARCO

Caronno P.IIa - Via Milano, 339 - Tel. 02 9656396

EDICOLA PERTUSELLA

Biglietti da visita - timbri - cartoleria - libri di testo  
articoli da regalo - ricariche telefoniche - digitale terrestre

Caronno P.IIa - Via Trieste, 1120 - Tel. e Fax 02 9659408

MONTI  
MASSIMO

Tel. 02 9941326 - Cell. 333 5244883

KREA CONTRACT srl

VENDITA MACCHINE  
UTENSILI USATE

Milano - Via F. Caracciolo, 16 - Cell. 348 4256000

OFFICINA RIPARAZIONI TUTTE LE MARCHE



Caronno P. - Via Torricelli, 195 - Tel. 02 9658677 - Fax 02 96450360